EL ARTE DE LA SERENIDAD
- Séneca -

El material del que está hecho la vida es el tiempo. Aquí se dan 40 consejos para su sabia administración y disfrute. Espero que disfruten con esta lectura.

1. Nuestra vida se extiende mucho para quien sabe administrarla bien.

2. ¿Se atreve alguien a quejarse de la soberbia del otro cuando él mismo nunca tiene tiempo libre para sí?

3. Nada puede ejercitarse bien por un hombre ocupado, ni la elocuencia, ni las artes liberales, pues cuando un espíritu es distraído, no cobija nada muy elevado, sino que todo lo rechaza como si fuese inculcado a la fuerza.

4. A los hombres más poderosos, los que están situados en altos cargos, se les escapan palabras en las que anhelan el descanso, lo alaban, lo prefieren antes que a todos sus bienes.

5. Hay que suavizar todas las cosas y hay que sobrellevar todas con buen ánimo.

6. Aquel que dedica todo el tiempo a su propia utilidad, el que dirige cada día como si fuese el último, ni suspira por el mañana, ni lo teme.

7. Debe conservarse con sumo cuidado lo que no se sabe cuando va a faltar.

8. El mayor impedimento para vivir es la espera, porque dependiendo del mañana se pierde el hoy.

9. Este camino de la vida, continuo y apresuradísimo, que, en vela o dormidos, recorremos al mismo paso, no es visible a los hombres ocupados sino hasta que han llegado al final.

10. Es propio de una mente segura y tranquila el recorrer todas las partes de su vida. Los espíritus de las personas ocupadas, como si estuviesen bajo un yugo, no pueden volver, ni mirar hacia atrás.

11. El tiempo presente sólo pertenece a los hombres ocupados, el cual es tan breve que no puede atraparse, y este mismo se les sustrae, turbados como están en sus muchas ocupaciones.

12. Hay que ser indulgentes con el espíritu, y hay que darle descanso una y otra vez.

13. Es ocioso aquel que tiene sentido para su ocio.

14. No son ociosos aquellos cuyos placeres encierran buena parte de trabajo.

15. De todos, sólo son ociosos quienes tienen tiempo libre para la sabiduría, pues no sólo defienden bien su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo.

16. La vida mas breve y mas llena de inquietudes es la de aquellos que olvidan el pasado, miran con indiferencia el presente, temen el futuro.

17. La vida de quienes preparan con un gran esfuerzo lo que poseerán con un esfuerzo mayor es desgraciadísima. Con gran trabajo consiguen las cosas que quieren, con ansiedad mantienen las que han conseguido, entretanto no hay ningún cálculo del tiempo, de ese que no va a tornar nunca más.

18. No esperes hasta que las circunstancias te dejen en libertad, sino sepárate tú mismo de ellas.

19. Es enemigo de la serenidad un compañero perturbado y que se lamenta de todo.

20. Hay que pensar cuánto más leve sea el dolor de no tener que el de perder, y comprenderemos que a la pobreza le corresponde un tormento menor en cuanto es menor la posibilidad de mermar.

21. Habituémonos a desprendernos de la pompa y a valorar la utilidad de las cosas, no sus adornos.

22. En todas partes es un vicio lo que es excesivo.

23. Da entrada a la razón en las dificultades: pueden ablandarse las circunstancias duras, dársele amplitud a las estrechas y las graves oprimir menos a quienes las soportan con elegancia.

24. No envidiemos a los que están situados por encima de nosotros: las cosas que parecían más excelsas se derrumbaron.

25. Quien tema a la muerte, no hará nunca nada por un hombre vivo, pero quien sepa que este hecho estaba pactado en el mismo momento en que fue concebido, vivirá según la ley de la naturaleza, y, a su vez, con la misma fortaleza de espíritu, se mantendrá firme para que ninguna cosa que le suceda sea inesperada.

26. Es más tolerable y más fácil no adquirir que perder.

27. Que no se apodere de nosotros la inconstancia, vicio en extremo enemigo de la serenidad.

28. Quien se dedica a muchas cosas, a menudo entrega a la suerte el dominio de sí mismo.

29. Es propio del hombre reírse de la vida antes que lamentarse.

30. Es mejor aceptar con tranquilidad las costumbres públicas y los defectos humanos, y que no se escapen involuntariamente ni la risa ni las lágrimas.

31. En tus males conviene que te conduzcas de tal modo que des al dolor sólo cuanto la naturaleza ordene, no cuanto ordene la costumbre.

32. No es grata y segura la vida de quienes viven siempre bajo una máscara.

33. Hay que mezclar y alternar estas cosas: la soledad y la compañía de la multitud.

34. No hay que tener la mente en la misma tensión constantemente.

35. Hay que dar un alivio a nuestros espíritus: tras haber descansado surgen los mejores y más vivos proyectos.

36. A través de las ocupaciones se pasa la vida.

37. Ante todas las cosas es necesario evaluarse a uno mismo, porque las más veces nos parece que podemos más de lo que en verdad podemos.

38. Los patrimonios, causa máxima de las aflicciones humanas.

39. La mejor medida del dinero es no caer en la pobreza ni alejarse demasiado de la pobreza.

40. ¡Qué tarde es comenzar a vivir cuando hay que abandonar la vida!